

学んだことを活かして、 趣味からつながる生きがいづくり

1人で続ける、みんなと続ける、学びの活かし方は人それぞれ。
プロから学んだことを実践できる場や
趣味を継続的に仲間と楽しめる機会があります。



各講座参加者の声

声ヨガ

食べこぼしがなくなり、
唾液が良く出るようになった
※個人差はあります



木工

頭も体も使い、楽しみながら
良い勉強になりました



ボードゲーム

集中力もつくし、記憶力も
低下防止になった



ハンドケア

手のケアひとつで自分も参加者の
皆さんも顔が晴れやかになったの
が印象的でした



声ヨガ

喉が鍛えられ、ひっきり
にくくなった ※個人差はあります



「学びの場」お申込み案内

参加条件 池田市内在住の65歳以上の方で、原則全日程参加可能な方

申込み期間 5/26(月)～6/25(水)まで (申込み多数の場合は抽選)

※申込結果は6月30日(月)頃から順次ご連絡します。
ご連絡がない方は、お手数ですが「いつもyobouいけだ」運営事務局までお問合せください。

注意 以下の内容にご了承の上、ご参加ください。

- ・プログラム内容は、予告なく変更することがあります。
- ・プログラム内では、写真・動画撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。
- ・参加については、原則おひとり1プログラムまでです。

お問合せ・申込み

電話、またはインターネットにてお申込みください ※いただいた個人情報は本事業に関するご連絡以外には使用いたしません。

①お電話 「いつもyobouいけだ」運営事務局 (ウェルビーイング阪急阪神)

☎ 06-6676-8010

10:00～17:00(土日祝除く)

②インターネット

右記の二次元コードから
アクセスしてください。



新しい学びと体験 元気を呼ぼう！

ITSUMO yobou IKEDA



2025年度
参加者
募集！



「学びの場」プログラムのご案内

2025年7月から講座スタート！

- 1 発声から自然な笑顔に！
「声ヨガ」教室
- 2 手のケアから自分を見直そう！
「ハンドケア・パーソナルカラー」教室
- 3 脳トレ&コミュニケーションを楽しもう！
「ボードゲーム」教室
- 4 木に触れてみよう！
「木工ハンドメイド」教室

プロから学べる
全6回連続講座

新たな趣味や仲間と出会い、
これからの人生がより豊かに、
楽しくなるためのプログラム



1 発声から自然な笑顔に！
「声ヨガ」教室

舌や表情筋を大きく動かし嚥下機能改善にも繋がる「声ヨガ」を体験！カルタを使い、大声で笑ったり、様々な人と話して、心も体もスッキリしましょう！

- 日 程 第1回 7 / 4 (金) はじめての声ヨガ
第2回 7 / 18 (金) 発声のための筋肉を動かそう
第3回 9 / 5 (金) 心も整えながら楽しく発声
第4回 9 / 19 (金) 喉トレ健康かるた実践①
第5回 10 / 3 (金) 喉トレ健康かるた実践②
第6回 10 / 17 (金) 喉トレ健康かるたの楽しさを伝えよう

時 間 14:00~16:00 会 場 保健福祉総合センター4階大会議室 池田市城南3丁目1-40
定 員 30名 参加費 3,000円(全日程分) 持ち物 飲み物、タオル ※動きやすい服装でお越しください

講 師  岩見 知香 さん (一般社団法人日本声ヨガ協会)
関西を中心にフリーアナウンサーとして活躍しながら、声に悩んでいる人の力になりたいと日本声ヨガ協会の理事も務め、講師育成や声ヨガ教室を開催している。声を出す心地よさや大切さ、人と交流する楽しさを伝えている。



2 手のケアから自分を見直そう！
「ハンドケア・パーソナルカラー」教室

ハンドケアで、手をスムーズに動かすためのお手入れや体操を学び、パーソナルカラーで、本来の自分に似合う色を見つけ、ヘアカラーやコーディネートのコツを学びます。

- 日 程 第1回 7 / 14 (月) はじめてのハンドケア
第2回 7 / 28 (月) 自分の手をケアしてみよう～パーソナルカラーとは？～
第3回 9 / 8 (月) 手の変化を感じてみよう～自分に似合う色探し～
第4回 9 / 22 (月) パーソナルカラーの使い方を知ろう
第5回 10 / 20 (月) ペアでハンドケアを実践！
第6回 10 / 27 (月) ハンドトリートメントを活用した手のケアと交流

時 間 14:00~16:00 会 場 GULIGULI 池田市鉢塚 2-10-11
定 員 20名 参加費 3,000円(全日程分) 持ち物 飲み物 ※オイル等を使用しますので、汚れても良い服装でお越しください

講 師  加藤 由佳 さん (Olive Salon)
池田市内で更年期世代の女性の為のリラクゼーション「オリーブサロン」をオープン。また、看護師の経験を活かし、サロンに来れない高齢の方や疾患をお持ちの方への訪問アロマケアも実施している。

 MAMIKO さん (Colorfull-wings)
『色彩や香りで人生を豊かに』をテーマに、外見や内面からアプローチしその人本来の持ち味を輝かすパーソナルカラー&アロマセラピストとして活動中。



3 脳トレ&コミュニケーションを楽しもう！
「ボードゲーム」教室

皆で脳トレしながらボードゲームを楽しみましょう！自分のお気に入りのボードゲームが見つかるかも！？学んだあとは、お家でも家族と一緒に楽しめます。

- 日 程 第1回 7 / 8 (火) はじめてのボードゲーム
第2回 7 / 22 (火) 色んなボードゲームにチャレンジ
第3回 9 / 2 (火) お気に入りのゲームをみつけよう
第4回 9 / 16 (火) お気に入りのゲームで交流しよう
第5回 10 / 14 (火) ゲームマスターになろう
第6回 10 / 28 (火) ボードゲームの楽しさを伝えよう

時 間 13:30~15:30 会 場 ボードゲームカフェジラフ 池田市石橋3丁目2-4
定 員 20名 参加費 3,000円(全日程分) 持ち物 筆記用具、飲み物

講 師  関 良我 さん (ボードゲームカフェジラフ)
ボードゲームカフェジラフのオーナー。阪大在学中に「誰でも気軽に遊べる施設があれば...」との思いから2024年にボードゲームカフェジラフをオープン。楽しくおしゃべりしてボードゲームを楽しめるお店を営業中。



4 木に触れてみよう！
「木工ハンドメイド」教室

木のぬくもりを感じながら、木工の基本を学びます。ハンドメイドの作品を完成させましょう！初めての方でもご参加いただけます。

- 日 程 第1回 7 / 16 (水) はじめての木工
第2回 7 / 30 (水) 木工実践 カトラリー制作
第3回 9 / 3 (水) 木工基礎知識講座
第4回 9 / 10 (水) 木工実践 小さな家具制作
第5回 10 / 8 (水) 木工実践 小物製作①
第6回 10 / 22 (水) 木工実践 小物製作②

時 間 13:30~16:30 会 場 池田駅前南会館4号室 池田市呉服町1-1
定 員 15名 参加費 3,000円(全日程分) 持ち物 筆記用具、飲み物

講 師  山極 博史 さん (うたたね)
大学卒業後、大手家具メーカーの商品開発に携わる。退社後、専門校で家具製作を学びアシスタント等を経て、「うたたね」を立ち上げる。デザインから制作、販売と一貫して携わり日常に溶け込む家具や生活道具を生み出しながら、モノ作りを伝える活動にも取り組んでいる。

